

## ABSTRAK

### Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Kota Pariaman.

OLEH : Ayu Wahyuni

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa yang diduga karena gizi yang kurang seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Kota Pariaman.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X(sepuluh) SMA Negeri 3 Kota Pariaman yang berjumlah 374 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 38 orang. Untuk menentukan status gizi siswa menggunakan rumus  $IMT = \frac{BB}{TB^2}$  dan tingkat kesegaran jasmani menggunakan test TKJI dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif  $P = \frac{f}{n} \times 100\%$ .

Status gizi siswa SMA Negeri 3 Kota Pariaman dalam penelitian ini dari 38 sampel maka diperoleh distribusi frekuensi 10.53% kurus sekali(4 orang), 39.47% kurus(15 orang), 42.11% normal(16 orang), 7.89% gemuk(3 orang). Sedangkan hasil analisis tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Kota Pariaman menunjukkan bahwa dari jumlah distribusi frekuensi 13.16% berkategori Baik( 5 orang). 34.21% berkategori Sedang (13 orang), 39.47% berkategori Kurang(15 orang) dan 13.16% berkategori Kurang Sekali (5 orang).